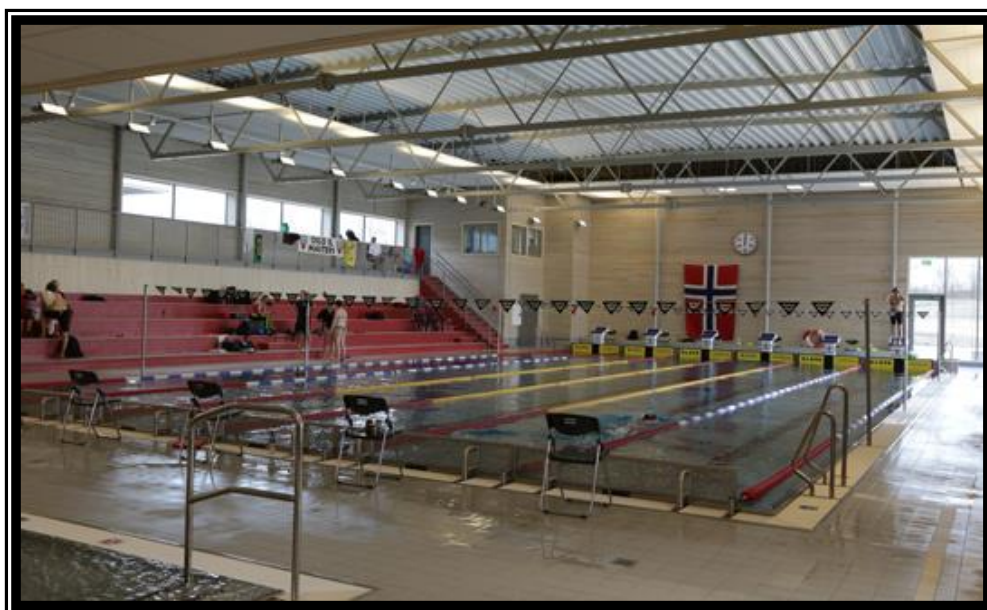




har gleden av å invitere dere til

Glomma Cup Uapprobert 2019



Inngang skjer fra hovedinngangen på fremsiden. Det er også mulig å slappe av ute i den store kafeteriaen under pausen eller i mellom øvelsene.

ALLE FÅR PREMIE : -)

NB! Helautomatisk elektronisk tidtaking med resultattavle.

lørdag 14. september 2019

Approbert stevne arrangeres søndag 15. september

Innsvømming kl.: 15.00 - Stevnestart kl.: 16.00
Lagledermøte kl.: 15.10

Øvelser

| Mixed | | |
|--------|----------------|--------|
| Øvelse | Distanse | Klasse |
| 1 | 25 m bryst | Alle |
| 2 | 50 m fri | Alle |
| 3 | 25 m rygg | Alle |
| 4 | 50 m bryst | Alle |
| 5 | 100 m medley | Alle |
| | Pause | |
| 6 | 25 m fri | Alle |
| 7 | 50 m rygg | Alle |
| 8 | 100 m fri | Alle |
| 9 | 25 m butterfly | Alle |
| 10 | 4x25 m fri | Alle |

Bassenget i Kongstenhallen er 25m langt, har 6 baner med ferskvann som holder 27 °C

Alle mottar en deltager premie.

- Påmelding: Sendes elektronisk til pamelding@kongstensvommerne.no
innen 4. september 2019
Bernt Ole - Mob 913 67 853
Etteranmelding er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.
- Startkontingent: Kr. 100,- pr. deltager og kr. 200,- pr. lagstart.
Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.
- Tidtaking: Helautomatisk elektronisk tidtaking med resultattavle. Jechsoft
- Spørsmål: Kan rettes til stevneleder, Bernt Ole Gulbrandsen,
stevne@kongstensvommerne.no eller mob. 91367853
- Kafeteria: Salg av mat og drikke ut i kafeteriaen til hallen.